

Appendix D

Enteric Disease Fact Sheets

Public Health

Massachusetts Department of Public Health
305 South Street
Boston, MA 02130

- **Campylobacter***
- **Cryptosporidium***
- **Cyclospora**
- **E. coli O157:H7***
- **Giardia***
- **Hepatitis A***
- **Salmonella***
- **Shigella***

*Also provided in Spanish

Fact Sheets

Campylobacter

What is campylobacter?

Campylobacter is a germ (a bacterium) that can infect the bowel in people and animals. The disease it causes (called "campylobacteriosis") is one of the most common causes of infection of the bowel in the U.S. Most people infected with campylobacter do not get serious medical problems. However, in rare cases the infection can spread to other parts of the body such as the blood.

What are the symptoms of campylobacteriosis?

The most common symptoms are diarrhea (sometimes bloody), abdominal (stomach) pain, tiredness, fever, nausea, and vomiting. These symptoms can start within one to ten days, but most often will show up within two to five days, after the germs have been swallowed. In otherwise healthy people, the symptoms usually last one to four days, but sometimes longer. If you have any of these symptoms, see a doctor.

How is campylobacter spread?

The campylobacter germ must be swallowed to cause disease. This usually happens when someone eats food that has been contaminated with campylobacter and has not been well cooked or pasteurized (treated to kill germs). It also can happen if someone drinks contaminated water. Campylobacter is found in the stool (feces) of infected people. Campylobacteriosis can be spread from one person to another if an infected person prepares food for other people without thoroughly washing his or her hands after using the toilet. The infection sometimes spreads in day-care centers and other institutions

because very young children and disabled adults may not always be able to wash their hands well. People can also be infected by their pets, especially puppies and kittens.

What kinds of food are most likely to be contaminated?

Campylobacter is most commonly found in uncooked food products from animals, such as poultry (chicken, turkey, etc.), and in unpasteurized milk. Some people have been infected by eating raw shellfish. However, thorough cooking or pasteurizing will kill the bacteria and make these foods safe to eat.

Can campylobacter be spread by animals?

Yes! Campylobacter has been found in the stool (feces) of infected farm animals and pets (including cattle, poultry, cats and dogs), whether they are sick or healthy. The bacteria have also been found in different kinds of wild animals. Therefore, you should wash your hands well with soap and water after touching animals or their stools.

How is campylobacteriosis diagnosed and treated?

Your doctor, nurse, or health center must send your stool sample to a laboratory. The lab then grows germs from it and tests them to see if any of the germs are campylobacter. It takes several days to do this test. Most people get well without any treatment, but some people can get very sick. If you think you or someone in your family has this disease, see a doctor or go to a health center as soon as you can. People who get very sick for longer than usual, or whose work or living situations make it likely that their infection will spread to others, are usually treated with antibiotics.

How can you prevent campylobacteriosis?

The two most important things to remember are that the germ can only make you sick if you swallow it and that thorough cooking will kill it. Be extra careful when using food products from animals. Follow the tips below; if you make them habits, you can prevent campylobacteriosis, as well as other diseases:

- Always wash your hands **thoroughly** with soap and water before eating, before handling food, after using the toilet, after changing diapers, and after handling your pets or cleaning up after them.
- Cook all food from animal sources thoroughly, especially poultry. If the meat or poultry is still pink in the center, it is not thoroughly cooked.
- Use only clean utensils, dishes and cutting boards to prepare food that is already cooked or will be eaten raw. Anything you use to prepare raw meat, seafood, or poultry, including your hands and the table or counter top, should be washed **thoroughly** before you touch any other food.
- Do not eat raw shellfish or unpasteurized dairy products (such as cheese). Do not drink unpasteurized milk or eat anything made with unpasteurized milk.
- Do not drink from untreated water supplies when you go camping or hiking.
- If you are taking care of someone who has campylobacteriosis or diarrhea, scrub your hands with plenty of soap and water after cleaning the bathroom, helping the person use the toilet, or changing diapers, soiled clothes or soiled sheets.

- If you or your child has persistent diarrhea (with or without a fever), or if the diarrhea is very bad, call your doctor or health center for advice.

Are there any health regulations for people with campylobacteriosis?

Yes. Because campylobacteriosis is a disease that can easily spread to other people, health care providers are required by law to report cases of campylobacteriosis to the local board of health.

In order to protect the public, workers at food-related businesses who have campylobacteriosis must stay out of work until they don't have diarrhea and one lab test on a stool sample shows that there are no campylobacter germs. Workers in food-related businesses who have diarrhea and live with someone who has campylobacteriosis must also show that they have no campylobacter germs in their stool. Food-related businesses include restaurants, sandwich shops, hospital kitchens, supermarkets, dairy or food-processing plants. This regulation also includes workers in schools, residential programs, day-care and health facilities who feed, give mouth care or dispense medications to clients.

Where can you get more information?

- The Massachusetts Department of Public Health
Division of Epidemiology (617) 983-6800
- Your local board of health
Listed in the telephone book under local government
- Your doctor, nurse or health center

October 1996

Cryptosporidiosis

What is cryptosporidiosis?

Cryptosporidiosis is a disease of the bowel caused by a germ (a parasite) called *Cryptosporidium parvum*. It was first recognized as a cause of human illness in 1976. It wasn't until the spring of 1993 that cryptosporidiosis gained national attention after 400,000 people in Milwaukee became ill with diarrhea after drinking water that contained this parasite.

What are the symptoms?

The most common symptom is watery diarrhea. Other signs and symptoms include weight loss, stomach cramps, nausea, vomiting, headache and low-grade fever. These symptoms usually appear within 2 to 14 days of swallowing the parasite. In otherwise healthy people, these symptoms usually go away on their own in about 1 to 20 days (average 10). Some people might not have any symptoms at all. In people with weakened immune systems (e.g., people with HIV infection, on chemotherapy or other medications), the symptoms are more severe, last longer and can lead to severe dehydration and even death.

How is cryptosporidiosis spread?

The parasite is found in the stool (feces) of infected humans, domestic animals (especially cattle) and wild animals. Infection occurs after the parasite is swallowed. This is called fecal-oral spread and can happen from person-to-person and from animal-to-animal. Person-to-person spread is likely to occur following poor handwashing among infected persons with diarrhea, persons who are incontinent of stool, persons with poor personal hygiene and diapered children. Fecal-oral spread can also occur by drinking contaminated water, but this is less likely.

In rare cases, cryptosporidiosis can be spread through lakes and swimming pools when people who have diarrhea swim in the lake or pool. The parasites can live in water in the water and infect other swimmers who swallow it or get their lips wet.

Who gets cryptosporidiosis?

Anyone can get a cryptosporidium infection. People at greatest risk for severe illness are those with weakened immune systems such as people with HIV infection, on chemotherapy or on high-dose steroid therapy after organ transplantation.

How is the disease diagnosed and treated?

Cryptosporidiosis is diagnosed by identifying the parasite in a stool sample.

There is no specific treatment that is recommended for cryptosporidiosis. Fluid replacement is needed if dehydration is a problem. There are some drugs currently being tested for persons with weakened immune systems. Consult your health care provider for more information.

Can cryptosporidiosis be prevented?

The following steps can be taken to minimize your chance of getting and spreading infection:

- Always wash your hands after using the toilet, changing diapers and before handling food. Wash your hands after contact with cattle.
- Avoid drinking raw milk, other unpasteurized dairy products or apple cider made from unwashed apples.
- Do not drink directly from streams, brooks or lakes when hiking or camping.
- Avoid drinking unboiled water when traveling in developing countries or whenever else you are unsure of the drinking water quality. Bringing water to a rolling boil for one minute is sufficient to eliminate cryptosporidium.
- Comply with any water advisories issued by local and state authorities.
In Massachusetts, the likelihood that cryptosporidium would be a problem in regulated, public drinking water is low. However, people who are having problems with their immune system may have a more severe illness if they are infected with the parasite, and they may want to consider following these additional recommendations:
 - Be particularly careful to avoid fecal contact (e.g., contact with stool).
 - Avoid sexual practices that may involve direct contact with feces (stool).

- Bring tap water to a rolling boil for one minute before drinking it or making ice cubes with it.
- Consider the use of a home water filtering system with a very fine filter (with an absolute pore size of 1 micron or smaller). Such filters include: reverse-osmosis filters; filters labeled as "absolute" 1 micron filters; and those labeled as meeting National Sanitation Foundation (NSF) standard #53 for cyst removal. Use the home water filtering system according to manufacturers instructions.
- Avoid swallowing water when swimming. Lakes, streams (and other surface waters) and swimming pools may be contaminated with cryptosporidium, and chlorination is not effective in eliminating the parasite.

Note: Commercial bottled water may be used, but it is not checked for cryptosporidium and cannot be guaranteed to be free of this parasite. For more information about water filters, contact the NSF at 3475 Plymouth Road, P.O. Box 130140, Ann Arbor, Michigan 48113-0140. Telephone: (800) 673-8010.

Are there any restrictions for people with cryptosporidiosis?

Yes. Because cryptosporidiosis is a disease that can easily spread to other people, health care providers are required by law to report cases of cryptosporidiosis to the local board of health.

In order to protect the public, workers at food-related businesses who have cryptosporidiosis must stay out of work until they don't have diarrhea and one lab test on a stool sample shows that there are no cryptosporidium germs. Workers in food-related businesses who have diarrhea and live with someone who has cryptosporidiosis must also show that they have no cryptosporidium in their stool. Food-related businesses include restaurants, sandwich shops, hospital kitchens, supermarkets, dairy or food-processing plants. This regulation also includes workers in schools, residential programs, day-care and health care facilities who feed, give mouth care or dispense medications to clients.

Where can I get more information?

- Massachusetts Department of Public Health
Division of Epidemiology and Immunization (617) 983-6800
- Your local board of health (listed in the phone book under local government)
- Your doctor, nurse or health center

October 1996

Cyclospora

What is cyclospora?

Cyclospora is a parasite (germ) that can make people sick. Cyclospora infection is called cyclosporiasis. Cyclospora is new to most doctors and scientists, so not everything is known about all the ways it can be spread or make people sick. The parasite is too small to see without a microscope.

What are the symptoms of having cyclospora?

The most common symptom is watery diarrhea. Other symptoms can include weight loss, bloating, lots of gas, cramps, nausea, vomiting, being tired, sore muscles, fever, and not feeling hungry. These symptoms can also be caused by a lot of other diseases. Some people who become infected with cyclospora may not get symptoms. Sometimes people who seem to be getting better may get sick again (relapse). For most people, the diarrhea will last for about a few days, but if not treated, some people can be sick for several weeks. It usually takes about 5 to 7 days to get sick after you have eaten a food with cyclospora.

How is cyclospora spread?

The parasite is spread when people eat food or water that has come into contact with infected feces (stool). Cyclospora germs need time (days or even weeks) after being passed in the stool to become able to make a person sick. Because of this, cyclospora infection probably does not spread directly from person to person. It is unknown whether animals can be infected or spread the infection to people.

What kind of foods are likely to have cyclospora?

People have gotten cyclospora infections from some fresh fruits and vegetables that probably came into direct contact with an infected person or contaminated water. Fruits and vegetables grown or packed outside of the United States may have a higher risk of having cyclospora on them. Washing fruits and vegetables with water and a brush may help get rid of cyclospora. Cooking will kill the cyclospora germs. Fruits and vegetables that are peeled should be safe to eat.

How is cyclospora diagnosed and treated?

If you think you have cyclospora, you should see a doctor. Your doctor can take a stool sample and send it to a lab for testing. If you have cyclospora, you may be treated with antibiotics or a combination of antibiotics. If you have diarrhea, you should rest and drink plenty of clear fluids. Do not take any medicine until asking your doctor about it. People who have already had a cyclospora infection can get it again.

Are there any restrictions for people infected with cyclospora?

There are no special restrictions for people diagnosed with cyclospora infection. However, in order to protect the public, people who have diarrhea who work in food-related jobs must stay out of work until they are completely well. Food-related jobs include: working in a restaurant, sandwich shop, hospital kitchen, cafeteria, supermarket or grocery store, dairy or food-processing plant. People who feed, give mouth care, or give medicine to patients or clients in schools, residential programs, day-care, and health facilities could also put the public at risk, and these people must also stay out of work until they are completely well.

How can the spread of cyclospora be prevented?

Careful handwashing helps prevent the spread of cyclospora and other diseases. Always wash your hands after going to the bathroom, changing a diaper, or before touching food.

Use plenty of soap and warm water, and get a good soap lather on your hands. Use a lot of friction (rubbing) to loosen and wash away germs.

Where can I get more information?

- The Massachusetts Department of Public Health
Division of Epidemiology and Immunization (617) 983-6800
- Your local board of health, listed in the phone book under government.
- Your family doctor or nurse.
- Your doctor, nurse, or health center.

August 1997

E. coli O157:H7

What is E. coli O157:H7?

E. coli are germs (bacteria) that normally live in the bowel of people and animals. Most strains of this germ are harmless, but the strain called *E. coli* O157:H7 can make people sick.

What are the symptoms?

The most common symptoms are severe stomach cramps and diarrhea. Some people vomit or run a fever, but these are less common. Sometimes the diarrhea turns bloody after 2 or 3 days. These symptoms usually go away by themselves after 6 to 8 days. In a small number of people, this strain of *E. coli* can cause a rare but serious problem called hemolytic uremic syndrome (HUS).

What is HUS?

HUS is a disease that affects the kidneys and the blood clotting system. It starts about a week after the diarrhea begins and affects more children than adults. In bad cases, dialysis is used for a while to do the kidney's work. Some people also develop a bleeding problem or low blood count (anemia). Most people who get HUS will regain their health with no remaining blood or kidney problems.

Where is E. coli O157:H7 found?

It lives in the gut of healthy cattle and can get into the meat when cattle are slaughtered. The germs are killed when the meat is thoroughly cooked. The most common food source is ground beef (hamburg), because the grinding spreads the germs throughout the meat. These germs have also been found in raw milk, roast beef, apple cider, salami, and sometimes on vegetables fertilized with contaminated cow manure.

How is it spread?

E. coli O157:H7 must be swallowed to cause infection. This can happen if you eat or drink something that contains these germs and is not properly cooked or pasteurized. The germs can be spread from person to person if someone who is infected does not thoroughly wash his or her hands with soap or water before preparing food for others.

Spreading E. coli germs this way is more common in families and day-care centers than in schools and restaurants.

How is E. coli O157:H7 diagnosed?

Infection with this germ can only be diagnosed by testing a stool sample. It is not a routine test, so if your doctor or nurse thinks you may have E. coli O157:H7, she or he must ask the lab to test for it.

How is the disease treated?

There is no treatment for E. coli O157:H7. Antibiotics do not help and may even be harmful. Do not try to stop the diarrhea, which should go away by itself after a few days. Just drink plenty of liquids to replace the fluids being lost. For severe cases of HUS, dialysis or transfusions are sometimes used until the patient's kidneys and blood return to normal.

How can you prevent it?

The most important things to remember are that the germs can only make you sick if you swallow them, and that the germs are killed by thoroughly washing your hands with soap and water and by thorough cooking. Follow the tips below; if you make them your habits, you can prevent E. coli O157:H7—as well as other diseases:

- Do not eat unpasteurized dairy products (such as cheese) or undercooked or rare ground beef. Do not drink raw milk or cider made from unwashed apples.
- Always cook meat until the center is brown, not pink. Cook hamburgers until the center is 155°F.
- Do not put cooked meat or other prepared food on a dish or cutting board that held raw meat.
- Always wash your hands with soap and water after going to the bathroom or changing a diaper. Wash them again before touching or eating food.

Are there any restrictions for people with E. coli O157:H7?

Yes. Because E. coli O157:H7 is a disease that can easily be spread to other people, health care providers are required by law to report cases of E. coli O157:H7 to the local board of health.

In order to protect the public, workers at food-related businesses who have E. coli O157:H7 must stay out of work until they don't have diarrhea and one lab test on a stool sample shows that there are no E. coli O157:H7 germs. Workers in food-related businesses who have diarrhea and live with someone who has E. coli O157:H7 must also show that they have none of the germs in their stool. Food-related businesses include restaurants, sandwich shops, hospital kitchens, supermarkets, dairy or food-processing plants. This regulation also includes workers in schools, residential programs, day-care and health care facilities who feed, give mouth care or dispense medications to clients.

Where can I get more information?

- Massachusetts Department of Public Health
Division of Epidemiology (617) 983-6800
- Your local board of health (listed in the phone book under local government)
- Your doctor, nurse or health center

October 1996

Giardiasis

What is giardia?

Giardia is germ (a parasite) that causes an infectious disease (called "giardiasis") that affects the stomach and bowels. The giardia germ is a common cause of diarrhea in the United States.

What are the symptoms of giardiasis?

The most common symptoms are diarrhea, foul-smelling soft stools, abdominal cramps, bloating, increased gas, weakness, loss of appetite and weight loss. Symptoms of giardiasis usually appear seven to ten days (but sometimes as long as four weeks) after the germs are swallowed. The symptoms may come and go for weeks in a person who is not treated.

Do all people who are infected with giardia get sick?

No. Some people who are infected with the parasite may only have minor symptoms and some people may not have any symptoms at all.

How is giardiasis spread?

The parasites must be swallowed to cause disease. You can get a giardia infection if you swallow food or water which has been contaminated with the germ. The parasites multiply in the small intestine and are passed out with bowel movements. Giardiasis is often spread when people do not wash their hands with soap and water after using the toilet or changing a diaper. People who get the germs on their hands can infect themselves by eating, smoking, or touching their mouths. They can also spread the germs to things they touch, including food, which can then make others sick. The giardia parasites are mainly spread from person to person, such as in day-care centers and institutions where personal hygiene may be poor due to age (infancy, elderly) or disability. Giardiasis can also be spread this way in a household setting.

Can giardiasis be spread by animals?

Yes. Giardia parasites have been found in the stools of many animals, including rodents, dogs, cats, cattle, and wild animals. Animals living near water supplies, such as beavers and muskrats, have been found to be infected with giardia. When those animals contaminate the water with their stool, people can get sick if they drink or swim in the water.

How can you know for sure if you have giardiasis?

Your doctor, nurse, or health center must send your stool sample to a laboratory. The laboratory will look at the sample with a microscope to see if there are any giardia parasites in it. The germs are often hard to see, so they may need several stool samples from you. This is the most common way of finding out if someone has giardiasis. Giardia can also be diagnosed by a laboratory test of a sample of fluid or a biopsy from the small intestine.

What is the treatment for giardiasis?

There are several medicines that are used to treat giardia infection. They are only available by prescription from your physician. Other treatments for diarrhea, such as drinking more fluids, may also be recommended by your physician.

How can giardiasis be prevented?

Giardiasis can be prevented by practicing good hygiene and by using caution before drinking water from an unknown source.

Some general guidelines are:

- Always wash your hands thoroughly with soap and water before meals, before preparing food, after using the toilet, after changing diapers, and after handling your pets.
- Do not drink untreated water from a surface water supply, such as a pond, lake, or stream. Although the water may appear to be clean, it may contain giardia parasites, which cannot be seen without a microscope. If untreated water is all that is available, boil the water for 1 minute before drinking it.
- If you are taking care of a person with giardiasis, scrub your hands with plenty of soap and water after contact with the person's stool (for example, after changing diapers). Promptly and carefully dispose of any material which has been contaminated with stool, and always wash your hands after such contact.
- If your source of drinking water is a well or a private surface water supply, do not allow humans or animals to defecate (have bowel movements) near the water. Contact your health department for advice on how to keep your water supply safe. Also, some water filters can help to get rid of giardia parasites from contaminated water.

Are there any health regulations for people with giardiasis?

Yes. Because giardiasis is a disease that can easily spread to other people, health care providers are required by law to report cases to the local board of health.

In order to protect the public, workers at food-related businesses who have giardiasis must stay out of work until they don't have diarrhea and a lab test on a stool sample shows that there are no giardia parasites. Workers in food-related businesses who have diarrhea and live with someone who has giardiasis must also show that they have no giardia parasites in their stool. Food-related businesses include restaurants, sandwich shops, hospital kitchens, supermarkets, dairy or food processing plants. This regulation

also includes workers in schools, residential programs, day-care and health care facilities who feed, give mouth care or dispense medications to clients.

Where can I get further information?

- Massachusetts Department of Public Health
Division of Epidemiology (617) 983-6800
- Your local board of health
- Listed in the phone book under local government
- Your doctor, nurse or health center

October 1996

Hepatitis A

What is Hepatitis A?

Hepatitis A, also called infectious hepatitis, is a contagious viral disease that makes the liver swell. It can take from 15 to 50 days to get sick after being exposed to the hepatitis A virus. The average is about a month.

What are the symptoms?

The symptoms depend on the person's age. Adults and teens are more likely to have the classic symptoms of fever, fatigue, loss of appetite, nausea, and jaundice. The signs of jaundice include dark brown urine and pale stools (feces). The whites of the eyes turn yellow, as can the skin of light-skinned people. Young children with hepatitis A often have mild flu-like symptoms, an upset stomach, or no symptoms at all. They seldom get jaundice. Hepatitis A symptoms last a week or two. Some adults can feel sick for as long as a few months, but this is rare.

How is it spread?

The hepatitis A virus is usually found in the stools (feces) of infected people. The virus is most likely to be spread when people do not wash their hands after using the toilet or changing a diaper or soiled sheets, then touch their own mouths, prepare food for others, or touch others with their contaminated hands. This spreads the disease from person to person. It can also be spread by contaminated food (such as shellfish) or water.

The time of highest risk for spreading the virus to others is during the two weeks before symptoms begin. Most people stop being contagious one week after their symptoms start. Unlike other hepatitis viruses, hepatitis A virus is usually not spread by blood.

Who gets Hepatitis A?

Anyone can. People who live with or have sex with people who have the disease are at high risk of catching it. Hepatitis A sometimes spreads among young children in day care because many are in diapers and cannot wash their own hands, and no one knows they have the disease because they have no symptoms. Spreading among school-aged children is less common because they are more likely to have symptoms, and most have learned to wash their hands before eating and after using the toilet.

How is it diagnosed?

A blood test looks for antibodies that fight the virus. This blood test can tell the difference between a current infection and a past one. There are also blood tests to measure how much damage has been done to the liver, but these tests do not show what caused the damage.

How is Hepatitis A treated?

There is no treatment for the disease, and most people do not need any. Problems such as retaining fluid and blood abnormalities are rare, but they can be treated.

How can you prevent hepatitis A?

- **Wash your hands.**

Good handwashing protects you against hepatitis A and many other diseases.

Always wash your hands thoroughly with soap and water before touching food or eating and after using the toilet or changing a diaper.

- **Cook shellfish.**

Don't eat raw or undercooked shellfish. Thorough cooking destroys the hepatitis A virus.

- **Get hepatitis A vaccine if:**

- You plan to travel to or work in a country with high rates of hepatitis A (Mexico; all Central and South American countries; all African, Caribbean and Asian countries except Japan; and the countries of southern and eastern Europe).
- You live in a community with high rates of hepatitis A (Native American reservations, Alaskan Native villages, Pacific Islander villages, and some Hispanic and religious communities).
- You have chronic liver disease.
- You have a bleeding disorder and get clotting factors.
- You use street drugs of any kind.
- You are a man who has sex with other men.

- **Get immune globulin (IG) if:**

- You did not get the vaccine and become exposed to hepatitis A. IG works best if you get it within 2 weeks after being exposed.
- You are allergic to the vaccine or chose not to get it, and you will be traveling in an area with high rates of hepatitis A.

- **Get immune globulin (IG) for your children if:**

- They are under 2 years old and will be traveling or living with you in an area with high rates of hepatitis A. They will need IG because the vaccine cannot be given to children until they are 2 years old.

Will IG make you immune to Hepatitis A?

No. IG only partly protects you against hepatitis A virus for 3-5 months. You can still get the disease and spread it to others, but IG can make your symptoms milder. If you think you might be exposed again, you should talk to your doctor about getting hepatitis A vaccine, which protects for many years.

Are there any health regulations for people with Hepatitis A?

Yes. Because hepatitis A can easily be spread to other people, doctors are required by law to report cases of hepatitis A to the local board of health. To protect the public, workers who have hepatitis A cannot work in any food business until their fevers are completely gone and a week has passed since their symptoms started. Coworkers may need to get IG. The term "food business" includes restaurants, sandwich shops, hospital kitchens, dairy or food-processing plants, and any other place where workers handle food or drinks, give oral care (such as brushing people's teeth), or dispense medicines.

Where can you get more information?

- Your doctor, nurse or clinic
- Your local board of health (listed in the phone book under local government)
- The Massachusetts Department of Public Health
Division of Epidemiology and Immunization (617) 983-6800

October 1996

Salmonella

What is salmonella?

Salmonella are germs (bacteria) that cause an infectious disease (called "salmonellosis") of the bowel in humans and animals. Although the disease is usually limited to the bowel and most infected people do not have any serious medical complications, the salmonella germ can spread to other systems of the body, such as the blood and bone. This may cause serious complications in infants and in people who are very old or are immunocompromised.

What are the symptoms?

The most common symptoms are stomach cramps, diarrhea, fever, nausea, and sometimes vomiting. Symptoms can take up to three days to show up, but most often begin 12 to 36 hours after the germs are swallowed. Symptoms generally last for several days. Some people with salmonellosis become sick enough to require hospitalization.

How is salmonella spread?

The germs must be swallowed to cause disease. Usually this happens when someone eats food that has been contaminated with the germs and has not been properly handled, prepared or cooked. The germs can also spread when people do not wash their hands thoroughly with soap and water after using the toilet, changing diapers, or handling reptiles. People who get the germs on their hands can infect themselves by eating, smoking, or touching their mouths. They can also spread the germs to anyone or anything they touch, especially food, which can then make others sick if not cooked enough to kill the germs. Salmonella is commonly spread from person to person in day-care centers and other environments where hygiene may be poor.

What types of food are most likely to spread salmonella?

Salmonella germs are common in uncooked food products from animals, such as eggs, egg products, meat, meat products, poultry, unpasteurized milk and other unpasteurized dairy products. However, thorough cooking and processing will kill the germ. Salmonella can be in any type of food if salmonella germs get on the food. For example, a food handler with salmonella may get germs on the food if his or her hands are not washed thoroughly before preparing food.

Can salmonella be spread by animals?

Yes. Salmonella germs have been found in the stool (feces) of both sick and apparently healthy animals (and even apparently healthy people). Most common pets and farm animals, including poultry (chickens, geese, etc.), cows, pigs, dogs, cats and reptiles (such as turtles and iguanas) have been found to carry the germ. Salmonella has also been found in some wild animals. Therefore, it is very important to wash your hands well, with plenty of soap and water, after handling these animals.

How can you know for sure if you have salmonellosis?

Your doctor, nurse or health center must send your stool sample to a laboratory. The laboratory then grows germs and tests them to see if any of the germs are salmonella. It takes the lab several days to do this test.

How is the disease treated?

Usually, people who are otherwise healthy will get over the illness without having to be treated. Antibiotics are used to treat salmonellosis only in people whose bodies may not be able to fight off the germ on their own, such as the very young, very old or immunocompromised. If otherwise healthy people take antibiotics to fight salmonella, the germs might actually stay in the body longer than if they had not taken antibiotics. If you think you might have this disease, you should see your doctor or go to your health center. People with diarrhea or vomiting need extra fluids.

How can you prevent salmonellosis?

The most important things to remember are that the germs can only make you sick if you swallow them, and that the germs are killed by thoroughly washing your hands with soap and water and by thorough cooking. Be extra careful when using food products from animals, such as eggs, poultry, meats, and dairy products.

Follow the tips below; if you make them your habits, you can prevent salmonellosis - as well as other diseases:

- Always wash your hands thoroughly with soap and water before eating or preparing food, after using the toilet, after changing diapers, and after touching your pets or other animals (especially reptiles).
- Make sure to thoroughly cook all food products from animals, especially poultry and eggs. Do not eat raw or cracked eggs, unpasteurized milk, or other unpasteurized dairy products.

- Keep food that will be eaten raw, such as vegetables, from becoming contaminated by animal-derived food products. For example, scrub your hands, all utensils and surfaces that have been in contact with raw poultry before you make a salad.
- Avoid letting infants or young children come into contact with reptiles, such as turtles or iguanas. If they do, make sure to wash their hands thoroughly with soap and water.
- If you are taking care of someone with diarrhea, scrub your hands with plenty of soap and water after cleaning the bathroom, helping the person use the toilet, or changing diapers, soiled clothes or soiled sheets.
- If you or your child has persistent diarrhea (with or without a fever), or the diarrhea is very bad, call your doctor or health center for advice.

Are there any restrictions for people with salmonellosis?

Yes. Because salmonellosis is a disease that can easily spread to other people, health care providers are required by law to report cases of salmonellosis to the local board of health. In order to protect the public, workers at food-related businesses who have salmonellosis must stay out of work until they don't have diarrhea and one lab test on a stool sample shows that there are no salmonella germs. Workers in food-related businesses who have diarrhea and live with someone who has salmonellosis must also show that they have no salmonella in their stool. Food-related businesses include restaurants, sandwich shops, hospital kitchens, supermarkets, dairy or food-processing plants. This law also includes workers in schools, residential programs, day-care and health care facilities who feed, give mouth care or dispense medications to clients.

Where can I get more information?

- Massachusetts Department of Public Health
Division of Epidemiology (617) 983-6800
- Your local board of health
- Listed in the phone book under local government
- Your doctor or health care provider

October 1996

Shigella

What is shigella?

Shigella is a germ (one of the bacteria) that causes an infectious disease (called "shigellosis" or "dysentery") of the bowel. This disease can be treated and most people get better quickly. Severe diarrhea can cause dehydration that can be dangerous for the very young, very old or the chronically ill. In rare cases, the germ can cause problems in other parts of the body.

What are the symptoms?

The most common symptoms are diarrhea, fever, nausea, vomiting, stomach cramps, and straining to have a bowel movement. The stool (feces) may contain blood, mucus or pus. In rare cases, young children with the disease can have seizures. Symptoms can take as long as a week to show up, but most often begin 2 to 4 days after the germs are swallowed. The symptoms usually last for several days, but can last for weeks.

Do all infected people get sick?

No. Some only have mild symptoms and others do not get sick at all. However, these people still shed the germs in their stool and can spread them to others if they are not careful.

How is shigella spread?

The germs must be swallowed to cause disease. They are often spread when people do not wash their hands with soap and water after using the toilet or changing a diaper. People who get the germs on their hands can infect themselves by eating, smoking, or touching their mouths. They can also spread the germs to anyone or anything they touch, even food, which if not cooked thoroughly, can then make others sick.

In rare cases, shigella germs can also be spread through ponds and swimming pools without enough chlorine. When people who have diarrhea swim in the pool or pond, the germs can live in the water and infect other swimmers who then swallow the water or even get their lips wet.

Can shigella be spread by animals?

No. Common pets, farm animals, and wild animals cannot spread these germs; only monkeys and people can.

How can you know for sure if you have shigella?

Your doctor, nurse or health center must send your stool sample or rectal swab to a laboratory. The laboratory then grows germs and tests them to see if any of the germs are shigella. It takes the lab a few days to grow enough germs to test.

How is the disease treated?

Antibiotics are used to treat shigellosis. If you think you might have this disease, you should see your doctor or go to your health center as soon as you can. People with diarrhea or vomiting need extra fluids.

How can you prevent shigellosis?

The two most important things to remember are that shigella can only make you sick if you swallow it and that soap will kill the germ. Follow the tips below; if you make them your habits, you can prevent shigellosis - as well as other diseases.

- Always wash your hands thoroughly with soap and water before eating or touching food and after using the toilet or changing diapers.

- If you are taking care of someone with diarrhea, scrub your hands with plenty of soap and water after cleaning the bathroom, helping the person use the toilet, or changing diapers, soiled clothes or soiled sheets.
- Don't share food, drinks, spoons or straws.
- If you have a child in day-care who has diarrhea, tell the day-care providers so they can make sure the germs are not spread to other children
- Don't let anyone who has diarrhea use a pool or swim in a pond while they are still sick. Be extra careful with small children, even if they are in diapers.
- If you or your child have persistent diarrhea (with or without a fever), or if the diarrhea is very bad, call your doctor or health center for advice.

Are there any health regulations for people with shigellosis?

Yes. Because shigellosis is a disease that can easily spread to other people, health care providers are required by law to report cases of shigellosis to the local board of health. In order to protect the public, workers at food-related businesses who have shigellosis must stay out of work until they don't have diarrhea and one lab test on a stool sample shows that there are no shigella germs. Workers in food-related businesses who have diarrhea and live with someone who has shigellosis must also show that they have no shigella germs in their stool. Food-related businesses include restaurants, sandwich shops, hospital kitchens, supermarkets, dairy or food-processing plants. This law also includes workers in schools, residential programs, day-care and health care facilities who feed, give mouth care or dispense medications to clients.

Where can you get more information?

- Massachusetts Department of Public Health
Division of Epidemiology (617) 983-6800
- Your local board of health
- Listed in the telephone book under local government
- Your doctor, nurse or health center

October 1996

Fact Sheets in Spanish

Campilobacter

¿Qué es campilobacter (campylobacter)?

El campilobacter es un germen (bacteria) que infecta el intestino en personas y animales. La enfermedad que causa (llamada "campilobacteriosis") es una de las causas más comunes de infección del intestino en los E.E.U.U. La mayoría de las personas infectadas con campilobacter no desarrollan problemas médicos serios. Sin embargo, en casos raros la infección se puede propagar a otras partes del cuerpo tal como a la sangre.

¿Cuáles son los síntomas de campilobacteriosis?

Los síntomas más comunes son diarrea (algunas veces con sangre), dolor abdominal (estómago), cansancio, fiebre, náusea y vómitos. Los síntomas pueden aparecer dentro de 1 a 10 días, pero por lo general empiezan de 2 a 5 días después de haber ingerido los gérmenes. En personas con buena salud, los síntomas usualmente duran de 1 a 4 días, pero a veces duran más tiempo. Si usted tiene alguno de los síntomas mencionados anteriormente debe ver a un médico.

¿Cómo se propaga el campilobacter?

Los gérmenes de campilobacter tienen que ser ingeridos para causar la enfermedad. Usualmente, esto pasa cuando se comen alimentos contaminados con los gérmenes de campilobacter y los cuales no se cocinaron correctamente o no fueron pasteurizados (tratamiento para destruir los gérmenes). También puede pasar si alguien toma agua contaminada. El campilobacter se puede encontrar en el excremento (heces) de personas infectadas. La campilobacteriosis se puede propagar de una persona a otra, si la persona infectada prepara la comida para otras personas sin haberse lavado bien las manos después de usar el inodoro. La infección a veces se propaga en centros de cuidado de niños y en otras instituciones porque los niños pequeños o adultos con incapacidades no siempre pueden lavarse bien las manos. Las personas también pueden infectarse a través de sus animales domésticos, especialmente perritos o gatitos.

¿Qué alimentos están contaminados mayormente?

Los gérmenes de campilobacter se encuentran frecuentemente en productos derivados de animales que no están cocinados, tales como las aves (pollo, pavo, etc.), y en la leche sin pasteurizar. Algunas personas han sido infectadas al comer mariscos crudos. Sin embargo, si los alimentos se cocinan completamente y se procesan, esto destruye la bacteria y así se elimina el peligro de contaminación.

¿Pueden los animales propagar el campilobacter?

Sí! Los gérmenes de campilobacter se han encontrado en el excremento (heces) de los animales domésticos y animales de granja (incluyendo ganado, aves, gatos y perros), estén o no enfermos. La bacteria también se ha encontrado en animales salvajes. Por lo tanto, es muy importante el lavarse bien las manos con agua y jabón después de haber tocado los animales o su excremento.

¿Cómo se diagnóstica y cuál es el tratamiento para campilobacteriosis?

Su médico, enfermera, o centro de salud deberá enviar una muestra de su excremento a un laboratorio. El laboratorio hace que los gérmenes se reproduzcan y los analizan para ver si hay gérmenes de campilobacter. Esta prueba toma varios días. La mayoría de las personas se recuperan sin tratamiento, pero algunas personas se pueden enfermar de gravedad. Si cree que usted o alguien en su familia tiene esta enfermedad, vea a un médico o vaya a un centro de salud inmediatamente. Se trata con antibióticos, a las personas que se enferman por un tiempo más largo de lo normal, o cuya situación de trabajo o vivienda aumentan el riesgo de infectar a otros.

¿Cómo puede prevenir la campilobacteriosis?

Lo más importante que debe recordar es que los gérmenes solamente pueden enfermarlo/a si los ingiere y que cocinando completamente las comidas, destruirá el germen. Tenga mucho cuidado cuando use productos derivados de animales. Siga los consejos que le mencionamos en adelante; si se acostumbra hacerlos parte de su rutina diaria, usted podrá prevenir no sólo la campilobacteriosis, sino también otras enfermedades:

- Siempre lávese bien las manos con agua y jabón antes de comer o de preparar los alimentos, después de usar el inodoro, cambiado pañales y de haber tocado sus animales domésticos o limpiado áreas donde éstos han evacuado.
- Cocine completamente todos los alimentos que son productos derivados de animales, especialmente las aves. Si la carne o ave está de color rosado en el centro, esto quiere decir que no está cocida completamente.
- Utilice solamente utensilios limpios, platos y tablas de cortar para preparar la comida que ya se ha cocinado o que se comerá cruda. Lo que haya utilizado para preparar la carne cruda, mariscos, o aves, incluyendo sus manos y la mesa, o la superficie donde los preparó deberán ser lavados antes de tocar otro alimento.
- No coma mariscos crudos o productos lácteos que no han sido pasteurizados (tal como el queso). No tome leche sin pasterizar o coma nada hecho con leche sin pasteurizar.
- No tome de suministros de agua que no han sido tratados cuando vaya de campamento o de excursión.
- Si usted está cuidando a una persona que tiene campilobacteriosis o diarrea, lávese bien las manos con agua y jabón, también deberá lavarse las manos después de limpiar el baño, si ayudó a una persona a usar el inodoro, si cambió pañales, ropa o sábanas sucias.
- Si usted o su niño/a tiene diarrea continua (con o sin fiebre), o si la diarrea es muy severa, llame a su médico o centro de salud para que le digan que debe hacer.

¿Hay algunas regulaciones de salud para las personas con campilobacteriosis?

Sí. Como la campilobacteriosis es una enfermedad que se puede propagar fácilmente a otras personas, la ley requiere que los proveedores de salud reporten los casos de campilobacteriosis al departamento de salubridad local.

Para proteger al público, las personas que tienen campilobacteriosis y que trabajan en sitios donde están en contacto con comida (alimentos), deberán quedarse fuera del trabajo hasta que la diarrea haya desaparecido completamente y una prueba de laboratorio demuestre que no hay gérmenes de campilobacter en el excremento. Si estas personas que tienen diarrea y viven con alguien que tiene campilobacteriosis, también deberán demostrar que no tienen gérmenes de campilobacter en el excremento. Los lugares relacionados con comida incluyen restaurantes, tiendas de sandwiches (emparedados), cocinas en hospitales, supermercados, fábricas para el tratamiento de alimentos o productos lácteos. Esta regulación también incluye a trabajadores en las escuelas, programas residenciales, centros de cuidado de niños y centros de salud los cuales alimentan, proporcionan higiene dental (lavan los dientes de las personas) o dan medicamentos a clientes.

¿Dónde puede obtener más información?

- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health)
División de Epidemiología (Division of Epidemiology) 617-983-6800
- Su departamento de sanidad local (your local board of health), enlistado en la guía telefónica bajo gobierno
- A través de su médico, enfermera o centro de salud

March 1997

Cryptosporidiosis

¿Qué es cryptosporidiosis (cryptosporidiosis)?

Cryptosporidiosis es una enfermedad del intestino causada por un germen (un parásito) llamado Cryptosporidium parvum. En 1976 se reconoció por primera vez como el causante de una enfermedad. No fue hasta la primavera del 1993 que la cryptosporidiosis ganó atención nacional después de que 400,000 personas en Milwaukee se enfermaron con diarrea por haber tomado agua que contenía este parásito.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son diarrea aguada. Otras señales y síntomas incluyen pérdida de peso, calambres (retortijones) en el estómago, náusea, vómitos, dolor de cabeza y fiebre leve. Estos síntomas usualmente aparecen entre 2 y 14 días después de ingerir el parásito. En personas que por lo general son saludables, estos síntomas podrían desaparecer por sí mismos entre 1 y 20 días (el promedio es 10 días). Algunas personas no tienen síntomas. En las personas con un sistema inmunológico débil (e.g., personas infectadas con el VIH (HIV), en quimoterapia, o en otros medicamentos), los síntomas son más severos, duran más tiempo y pueden causar deshidratación y hasta la muerte.

¿Cómo se propaga la cryptosporidiosis?

El parásito se encuentra en el excremento (heces) de personas infectadas, animales domésticos (especialmente el ganado vacuno) y animales salvajes. La infección ocurre después de ingerirse el parásito. Esto se llama propagación oral-fecal y puede pasar de persona a persona y de animal a animal. La propagación de persona a persona puede suceder cuando las personas infectadas con diarrea, que no pueden controlar las heces, que no tienen buena higiene personal y los niños en pañales no se lavan bien las manos. La propagación oral-fecal también puede ocurrir al tomar agua contaminada, pero es menos probable.

En casos raros, la cryptosporidiosis se puede propagar a través de lagos y piscinas si las personas con diarrea nadan en los mismos. Los parásitos pueden vivir en el agua e infectar a otros nadadores al tragarse el agua o mojarse los labios.

¿Quién puede contraer cryptosporidiosis?

Cualquier persona puede contraer la infección de cryptosporidiosis. Las personas que están en un riesgo mayor de enfermarse seriamente son aquéllas con el sistema

inmunológico débil, tales como las personas infectadas con VIH (HIV), en quimoterapia, o que han recibido un transplante de un órgano y reciben altas dosis de esteroides.

¿Cómo se diagnóstica y cuál es el tratamiento para esta enfermedad?

La criptosporidiosis se diagnostica identificando el parásito en una muestra del excremento.

Para la criptosporidiosis no hay un tratamiento específico que se recomiende. Si la persona está deshidratada habrá que reponer los líquidos. Actualmente hay algunas drogas que se están probando para personas que tienen el sistema inmunológico débil. Para más información hable con su proveedor de salud.

¿Cómo se puede prevenir la criptosporidiosis?

Para reducir sus riesgos de enfermarse o de propagar la infección, siga los siguientes pasos:

- Siempre lávese las manos después de haber usado el inodoro, cambiado pañales y antes de comer o de preparar la comida. Lávese las manos después de tocar animales vacunos.
- No tome leche sin pasteurizar, otros productos lácteos sin pasteurizar o zumo de manzana hecho con manzanas sin lavar.
- No tome agua de riachuelos, arroyos o lagos cuando vaya de excursión o de campamento.
- No tome agua sin hervir cuando vaya de viaje a países en desarrollo o cuando no esté seguro/a de la calidad del agua. Cuando hierva el agua debe hacerlo por un minuto, esto será suficiente para destruir el criptosporidium.
- Siga cualquier recomendación sobre el agua hecha por las autoridades locales y estatales.

En Massachusetts, las probabilidades de que criptosporidium sea un problema en el agua potable que el público toma es baja. Sin embargo, las personas que tienen problemas con el sistema inmunológico podrían enfermarse de gravedad si se infectan con este parásito, por lo tanto en adelante le mencionamos otras recomendaciones adicionales que debe considerar:

- Debe ser muy cuidadoso/a particularmente evitando el contacto con heces (e.g., contacto con el excremento).
- Evite las prácticas sexuales que envuelvan contacto directo con materia fecal (excremento).
- Debe hervir el agua del grifo (pluma) por un minuto antes de tomarla o de hacer hielo.
- Considere usar un sistema de filtración para el agua con un filtro fino (tamaño exacto de un poro de un micrón o más pequeño). Estos filtros incluyen: filtros de osmosis reversibles; filtros con la etiqueta de "absolute" filtro de un micrón; y los que están con la etiqueta de aprobación del National Sanitation Foundation (NSF) estándar #53 para remover quistes. Use el sistema de filtración del agua de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

- Evite tragarse agua cuando nadie. Los lagos, riachuelos (y otras superficies de agua) y piscinas podrían estar contaminadas con criptosporidium, y el cloro no destruye al parásito.

Aviso: El agua en botella se puede usar, pero a ésta no le hacen pruebas para ver si tiene criptosporidium y por lo tanto no se puede garantizar que esté libre de parásitos. Para más información acerca de filtros para el agua, escriba una carta a la siguiente dirección: NSF 3475 Plymouth Road, P.O. Box 130140, Ann Arbor, Michigan 48113-0140. El número de teléfono es: (800) 673-8010.

¿Hay algunas regulaciones de salud para las personas con criptosporidiosis?

Sí. Como la criptosporidiosis es una enfermedad que se puede propagar fácilmente a otras personas, la ley requiere que los proveedores de salud reporten los casos de criptosporidiosis al departamento de salubridad local.

Para proteger al público, las personas que tienen criptosporidiosis y que trabajan en sitios donde están en contacto con comida (alimentos), deberán quedarse fuera del trabajo hasta que la diarrea haya desaparecido completamente y una prueba de laboratorio demuestre que no hay gérmenes de criptosporidium en el excremento. Si estas personas tienen diarrea y viven con una persona que tiene criptosporidiosis, también deberán demostrar que no tienen criptosporidium en el excremento. Los lugares relacionados con comidas incluyen restaurantes, tiendas de sandwichess (emparedados), cocinas en hospitales, supermercados, fábricas para el tratamiento de comidas o productos lácteos. Esta regulación también incluye a trabajadores en las escuelas, programas residenciales, centros de cuidado de niños y centros de salud los cuales alimentan, proporcionan higiene dental (lavan los dientes de las personas) o dan medicamentos a clientes.

¿Dónde puede obtener más información?

- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health)
División de Epidemiología (Division of Epidemiology) 617-983-6800
- Su departamento de sanidad local (your local board of health), enlistado en la guía telefónica bajo gobierno
- A través de su médico, enfermera o centro de salud

March 1997

E. coli O157:H7

¿Qué es E. coli 0157:H7?

E. coli es un germen (bacteria) que por lo general vive en el intestino de las personas y animales. La mayoría de estos gérmenes son inofensivos, pero el tipo que se llama *E. coli* 0157:H7 puede enfermar a las personas.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son calambres (retortijones) en el estómago y diarrea. Algunas personas vomitan o tienen fiebre, pero estos síntomas no son comunes. A veces la diarrea puede contener sangre después de 2 ó 3 días. Estos síntomas usualmente desaparecen solos después de 6 ó 7 días. En pocas personas, este tipo de E. coli puede causar un problema poco común, pero serio llamado síndrome hemolítico urémico/SHU (hemolytic uremic syndrome/HUS).

¿Qué es SHU (HUS)?

SHU (HUS) es una enfermedad que afecta los riñones y el sistema de coagulación de la sangre. Empieza alrededor de una semana después de la diarrea y afecta más a los niños que a los adultos. En casos severos, se utiliza la diálisis para hacer el trabajo de los riñones. Algunas personas también desarrollan problemas de sangramiento o conteo bajo de sangre (anemia). La mayoría de las personas que se enferman con SHU (HUS) se recuperan sin problemas de sangramiento o de los riñones.

¿Dónde se encuentra el E. coli 0157:H7?

El E. coli 0157:H7 vive en las entrañas del ganado vacuno que es saludable y se puede meter en la carne durante la matanza. Los gérmenes se destruyen cuando la carne se cocina completamente. La fuente de transmisión más común es la carne molida (hamburguesa), porque al ser molida riega los gérmenes en toda la carne. Estos gérmenes también se han encontrado en la leche sin pasteurizar, carne asada cruda, zumo de manzana sin pasteurizar, salami y a veces en vegetales que se fertilizaron con estiércol (abono) de la vaca.

¿Cómo se propaga?

El E.coli 0157:H7 tiene que ser tragado para causar la enfermedad. Esto puede pasar si usted come o bebe algo que contiene estos gérmenes y que no se cocinó o pasteurizó correctamente. Los gérmenes se pueden propagar de persona a persona si alguien que está infectado no se lava bien las manos con agua y jabón antes de preparar la comida para otros. La propagación del E. coli es más común de esta manera en familias y centros de cuidado de niños, que en escuelas y restaurantes.

¿Cómo se diagnóstica el E. coli 0157:H7?

La infección con este germe solamente se puede diagnosticar por medio de una prueba del excremento. No es una prueba de rutina, así que si su médico o enfermera piensa que usted tiene E. coli 0157:H7, el/ella le pedirá al laboratorio que le hagan una prueba.

¿Cuál es el tratamiento para la enfermedad?

No hay tratamiento para el E. coli 0157:H7. Los antibióticos no ayudan y pueden ser peligrosos. No trate de parar la diarrea, la cual desaparecerá por si misma en pocos días. Solamente tome muchos líquidos para reemplazar los líquidos que se han perdido. En los casos más severos de SHU (HUS), a veces se usa diálisis o transfusiones hasta que los riñones y sangre vuelven a la normalidad.

¿Cómo puede prevenirla?

Lo más importante que debe recordar es que los gérmenes solamente pueden enfermarlo/a si los ingiere, que puede destruirlos si se lava bien las manos con agua y jabón, y si cocina completamente las comidas. Siga los consejos que le mencionamos en adelante; si se acostumbra hacerlos parte de su rutina diaria, usted podrá prevenir no sólo el E. coli 0157:H7, sino también otras enfermedades:

- No coma productos lácteos sin pasteurizar (tal como el queso) o carne molida a medio cocinar o cruda. No tome leche sin pasteurizar o zumo hecho con manzanas sin lavar.
- Cocine la carne hasta que el centro este marrón, no rosa. Cocine las hamburguesas hasta que el centro esté a 155°F.
- No ponga carne cocida o cualquier otra comida que esté preparada en un plato o tabla de cortar donde hubo carne cruda.
- Siempre debe lavarse bien las manos con agua y jabón después de haber usado el inodoro o cambiado un pañal. Lávese las manos nuevamente antes de tocar los alimentos o comer.

¿Hay algunas restricciones para las personas con *E. coli* 0157:H7?

Sí. Como el E. coli 0157:H7 es una enfermedad que se puede propagar fácilmente a otras personas, la ley requiere que los proveedores de salud reporten los casos de E. coli 0157:H7 al departamento de salubridad local.

Para proteger al público, las personas que tienen E. coli 0157:H7 y que trabajan en sitios donde están en contacto con comida (alimentos), deberán quedarse fuera del trabajo hasta que la diarrea haya desaparecido completamente y una prueba de laboratorio demuestre que no hay gérmenes de E. coli 0157:H7 en el excremento. Si estas personas tienen diarrea y viven con alguien que tiene *E. coli* 0157:H7, también deberán demostrar que no tienen gérmenes en el excremento. Los lugares relacionados con comidas incluyen restaurantes, tiendas de sandwiches (emparedados), cocinas en hospitales, supermercados, fábricas para el tratamiento de comidas o productos lácteos. Esta regulación también incluye a trabajadores en las escuelas, programas residenciales, centros de cuidado de niños y centros de salud los cuales alimentan, proporcionan higiene dental (lavan los dientes de las personas) o dan medicamentos a clientes.

¿Dónde puede obtener más información?

- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health)
División de Epidemiología (Division of Epidemiology) 617-983-6800
- Su departamento de sanidad local (your local board of health), enlistado en la guía telefónica bajo gobierno
- A través de su médico, enfermera o centro de salud

¿Qué es giardia?

Giardia es un germen (un parásito) que causa una enfermedad infecciosa ("giardiasis") que afecta al estómago y al intestino. El germen de giardia es la causa más común de la diarrea en los Estados Unidos.

¿Cuáles son los síntomas de giardiasis?

Los síntomas más comunes son diarrea, excremento blando con mal olor, calambres (retortijones) en el estómago, hinchazón, aumento de gases, pérdida de apetito y peso. Los síntomas de giardiasis usualmente aparecen entre 7 y 10 días (pero a veces pueden tomar hasta 4 semanas en aparecer) después de haber ingerido los gérmenes. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer por semanas en una persona que no ha recibido tratamiento.

¿Se enferman todas las personas infectadas con giardia?

No. Algunas personas infectadas con el parásito, solamente tienen síntomas leves y otras no tienen síntomas de ninguna clase.

¿Cómo se propaga la giardiasis?

El parásito tiene que ser ingerido para causar la enfermedad. Usted puede infectarse con giardia si come alimentos o toma agua contaminada con el germen. Los parásitos se multiplican en el intestino delgado y se pasan con la evacuación. La giardiasis por lo general se propaga cuando las personas no se lavan las manos con agua y jabón después de usar el inodoro o de cambiar un pañal. Las personas que tienen los gérmenes en sus manos pueden infectarse a sí mismos al comer, fumar, o cuando se tocan la boca.

También pueden propagar el germen a cualquier cosa que toquen, incluyendo la comida, la cual puede enfermar a otros. Los parásitos de giardia mayormente se propagan de persona a persona, tal como en centros de cuidado de niños y en instituciones donde la higiene personal no es buena debido a la edad (infancia o ancianidad) o por incapacidad. La giardiasis también puede propagarse de esta manera en el hogar.

¿Pueden los animales propagar la giardiasis?

Sí. Los parásitos de giardia se han encontrado en el excremento (heces) de muchos animales, incluyendo roedores, perros, gatos, ganado y animales salvajes. También se han encontrado en animales que viven cerca de suministros de agua, tales como el castor y la rata almizclada. Si estos animales contaminan el agua con su excremento, las personas se pueden enfermar si toman o nadan en el agua.

¿Cómo puede saber con seguridad si tiene giardiasis?

Su médico, enfermera o centro de salud deberá mandar una muestra de su excremento al laboratorio. El laboratorio mirará la muestra con un microscopio para ver si hay parásitos de giardia. Los gérmenes por lo general son difíciles de ver, por lo tanto ellos podrían necesitar más muestras de su excremento. Esta es la manera más común para averiguar si alguien tiene giardiasis. La giardia también se puede diagnosticar con una prueba de laboratorio utilizando una muestra del fluido o una biopsia del intestino delgado.

¿Cuál es el tratamiento para la giardiasis?

Hay varios medicamentos que se usan para el tratamiento de la infección por giardia y solamente se obtienen con una receta médica. Su médico también le puede recomendar que tome muchos líquidos como tratamiento para la diarrea.

¿Cómo se puede prevenir la giardiasis?

La giardiasis se puede prevenir por medio de una buena higiene y si usa precaución antes de tomar agua de origen desconocido.

Algunas reglas prácticas son:

- Siempre lávese bien las manos con agua y jabón antes de comer o de preparar las comidas, después de usar el inodoro, cambiado pañales y de haber tocado a sus animales domésticos.
- No tome agua que no ha sido tratada de la superficie de un suministro de agua, tal como de un estanque, lago o riachuelo (arroyo). Aunque el agua se vea limpia, puede contener parásitos de giardia, los cuales no se pueden ver sin un microscopio. Si ésta es la única agua que hay para beber, deberá hervirla por un minuto antes de tomarla.
- Si está cuidando a una persona con giardiasis, lávese bien las manos con agua y jabón después de haber tenido contacto con el excremento de esa persona (por ejemplo, después de haber cambiado pañales). Inmediatamente y con cuidado deshágase de cualquier material contaminado con el excremento, y siempre lávese las manos después de haber hecho esto.
- Si toma agua de un pozo o de la superficie de un sumistro de agua privada, no permita defecar (evacuar, hacer necesidades) a personas o animales cerca del agua. Comuníquese con su departamento de salubridad para que le aconsejen como mantener su suministro de agua limpio. Si usa filtros para el agua, esto también podrá ayudar para deshacerse de los parásitos de giardia en el agua contaminada.

¿Hay algunas regulaciones de salud para las personas con giardiasis?

Sí. Como la giardiasis es una enfermedad que se puede propagar fácilmente a otras personas, la ley requiere que los proveedores de salud reporten los casos de giardia al departamento de salubridad local.

Para proteger al público, las personas que tienen giardiasis y que trabajan en sitios donde están en contacto con comida (alimentos), deberán quedarse fuera del trabajo hasta que la diarrea haya desaparecido completamente y una prueba de laboratorio demuestre que no hay parásitos de giardiasis en el excremento. Si estas personas tienen diarrea y viven con alguien que tiene giardiasis, también deberán demostrar que no tienen parásitos de giardia en el excremento. Los lugares relacionados con comidas incluyen restaurantes, tiendas de sandwiches (emparedados), cocinas en hospitales, supermercados, fábricas para el tratamiento de comidas o productos lácteos. Esta regulación también incluye a trabajadores en las escuelas, programas residenciales, centros de cuidado de niños y centros de salud los cuales alimentan, proporcionan higiene dental (lavan los dientes de las personas) o dan medicamentos a clientes.

¿Dónde puede obtener más información?

- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health)
División de Epidemiología (Division of Epidemiology) 617- 983-6800
- Su departamento de sanidad local (your local board of health), enlistado en la guía telefónica bajo gobierno
- A través de su médico, enfermera o centro de salud

March 1997

Hepatitis A

¿Qué es hepatitis A?

Hepatitis A, también llamada hepatitis infecciosa, es una enfermedad contagiosa ocasionada por un virus que hace que se hinche el hígado. Puede tomar de 15 a 50 días el enfermarse después de haber estado expuesto al virus de la hepatitis A. El promedio es alrededor de un mes.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas dependen de la edad de la persona. Los adultos y adolescentes son las personas más probables de tener los síntomas típicos de fiebre, fatiga, pérdida de apetito, náusea e ictericia. Las señales de ictericia incluyen orín marrón oscuro y excremento (heces) claro. El área blanca de los ojos se pone amarilla, como también podría ponerse la piel de personas de tez clara. Los niños pequeños que tienen hepatitis A por lo general tienen síntomas como los de la gripe, malestar en el estómago, o ningún síntoma. Es bien raro que les dé ictericia. Los síntomas de hepatitis A pueden durar de una a dos semanas. Algunos adultos pueden sentirse enfermos por varios meses, pero es raro que esto ocurra.

¿Cómo se propaga?

El virus de la hepatitis A se encuentra usualmente en el excremento (heces) de las personas infectadas. El virus se propaga por lo general cuando las personas no se lavan las manos después de haber usado el inodoro, cambiado un pañal o sábanas sucias, luego se tocan la boca, preparan las comidas para otros, o tocan a otras personas con sus manos contaminadas. Esto propaga la enfermedad de persona a persona. También se puede propagar a través de la comida (tal como mariscos) o agua contaminada.

El momento de mayor riesgo de propagar el virus a otros es durante las dos semanas antes de que los síntomas empiecen. La mayoría de las personas dejan de ser contagiosas después de haber tenido los síntomas por una semana. A diferencia de otros virus de hepatitis, la hepatitis A usualmente no se propaga por medio de la sangre.

¿Quién puede contraer la hepatitis A?

Cualquier persona puede contraerla. Las personas que viven o tienen relaciones sexuales con personas que tienen la enfermedad están en un riesgo mayor de contagiarse. La hepatitis A se propaga entre los niños pequeños en los centros de cuidado de niños porque muchos están en pañales y todavía no se pueden lavar las manos. La mayoría de

las veces nadie sabe que ellos tienen la enfermedad porque no tienen síntomas. La enfermedad se propaga menos entre niños que están en edad escolar porque éstos sí demuestran síntomas, además la mayoría ha aprendido a lavarse las manos antes de comer y después de usar el inodoro.

¿Cómo se diagnóstica?

En una prueba de sangre se mira para ver si hay anticuerpos que combaten el virus. Esta prueba de sangre puede diferenciar entre una infección actual y una anterior. También hay pruebas de sangre para medir cuánto daño ha tenido el hígado, pero éstas no indican qué causó el daño.

¿Cuál es el tratamiento para la hepatitis A?

No hay cura para esta enfermedad y la mayoría de las personas no necesitan una. Problemas tales como los de la retención de líquido y anomalías en la sangre son raras, pero éstas pueden ser tratadas.

¿Cómo puede prevenir la hepatitis A?

- Lávese las manos.**

Al lavarse bien las manos, se estará protegiendo contra la hepatitis A y muchas otras enfermedades. **Siempre** lávese las manos bien con agua y jabón antes de tocar la comida o comer y después de usar el inodoro o de cambiar un pañal.

- Cocine los mariscos.**

No coma mariscos crudos o a medio cocinar. Cuando se cocinan completamente ésto destruirá el virus de la hepatitis A.

- Deberá vacunarse contra la hepatitis A si:**

- Tiene planeado viajar o trabajar en un país con una incidencia alta de hepatitis A (Méjico; todos los países de Centroamérica y Suramérica; los países Africanos, del Caribe y Asiáticos exceptuando al Japón; y los países de Europa del Sur y del Este).
- Vive en una comunidad con una incidencia alta de hepatitis A (Reservaciones de Nativos Americanos, Villas de Nativos de Alaska, Villas de las Islas del Pacífico, y algunas comunidades Hispanas y religiosas).
- Tiene una enfermedad crónica del hígado.
- Tiene un problema de sangramiento y está recibiendo un factor de coagulación.
- Usa cualquier tipo de drogas ilegales.
- Es un hombre que tiene relaciones sexuales con otros hombres.

- Deberá recibir immune globulin (IG) inmunoglobulina si:**

- No se ha vacunado y ha estado expuesto a la hepatitis A. La IG funciona mejor si la recibe en un período de dos semanas después de haber estado expuesto.
- Es alérgico a la vacuna y decidió no recibirla y va a viajar a un área donde hay incidentes altos de hepatitis A.

- Sus niños deberán recibir immune globulin (IG) inmunoglobulina si:**

- Son menores de dos años y van a viajar o vivir con usted en un área con alta incidencia de hepatitis A. Ellos necesitarán IG, porque la vacuna no se le puede poner a niños menores de dos años edad.

¿La IG me hará inmune a la hepatitis A?

No. La IG sólo protege parcialmente de 3 a 5 meses contra el virus de la hepatitis A. Usted todavía puede contraer la enfermedad y contagiar a otros, pero la IG puede hacer que los síntomas sean más leves. Si cree que existe riesgo de exponerse de nuevo, debe hablar con su médico acerca de recibir la vacuna para la hepatitis A, la cual lo/la puede proteger por muchos años.

¿Hay algunas regulaciones de salud para las personas con hepatitis A?

Sí. Como la hepatitis A se puede propagar fácilmente a otras personas, la ley requiere que los médicos reporten los casos de hepatitis A al departamento de salubridad local. Para proteger al público, las personas que tienen hepatitis A y que trabajan en sitios donde están en contacto con comida (alimentos), no podrán trabajar hasta que la fiebre haya desaparecido completamente y haya pasado una semana desde que los síntomas empezaron. Los compañeros de trabajo podrían necesitar la IG. Los lugares relacionados con comidas incluyen restaurantes, tiendas de sandwiches (emparedados), cocinas en hospitales, fábricas para el tratamiento de alimentos o productos lácteos y cualquier otro establecimiento donde los trabajadores estén en contacto con alimentos o bebidas, proporcionen higiene dental (tal como lavándole los dientes a las personas), o den medicinas.

¿Dónde puede obtener más información?

- A través de su médico, enfermera o centro de salud
- Su departamento de sanidad local (your local board of health), enlistado en la guía telefónica bajo gobierno
- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health),
División de Epidemiología e Inmunización (Division of Epidemiology and Immunization) 617-983-6800

March 1997

Salmonela

¿Qué es salmonela (salmonella)?

La salmonela son gérmenes (bacteria) que ocasionan una enfermedad infecciosa (llamada "salmonelosis") del intestino en personas y animales. Aunque la enfermedad usualmente se mantiene en el intestino y la mayoría de las personas infectadas no tienen complicaciones médicas serias, el germe de la salmonela se puede propagar a otras partes del cuerpo, tal como a la sangre o huesos. Esto puede causar complicaciones serias en infantes y ancianos (personas mayores) o en personas que tienen problemas con el sistema inmunológico.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son calambres (retortijones) en el estómago, diarrea, fiebre, náusea y a veces vómitos. Los síntomas pueden tardar hasta 3 días en aparecer, pero por lo general empiezan de 12 a 36 horas después de haberse tragado los gérmenes. Los síntomas pueden durar varios días. Algunas personas con salmonelosis pueden enfermarse seriamente y tiene que ser hospitalizados.

¿Cómo se propaga la salmonela?

Los gérmenes tienen que ser ingeridos para causar la enfermedad. Usualmente esto pasa cuando se comen alimentos que han sido contaminados con los gérmenes porque no fueron manejados, preparados o cocinados correctamente. Los gérmenes también pueden transmitirse cuando las personas no se lavan bien las manos con agua y jabón después de usar el inodoro, cambiado pañales, o tocado reptiles. Las personas que tienen los gérmenes en sus manos pueden infectarse a sí mismos al comer, fumar o al tocarse la boca. También pueden propagar el germen a cualquier persona o cosa que toquen, especialmente los alimentos, los cuales pueden enfermar a otros si no se cocinan completamente para destruir los gérmenes. La salmonela se propaga de persona a persona en centros de cuidado de niños y en otros ambientes donde el cuidado de higiene no es bueno.

¿Qué alimentos propagan la enfermedad mayormente?

Los gérmenes de salmonela son más comunes en productos derivados de animales que no están cocinados, tal como los huevos, productos del huevo, carne, productos de la carne, aves, leche sin pasteurizar y otros productos lácteos. Sin embargo, cuando se cocinan completamente y se procesan esto destruye el germen. La salmonela puede estar en cualquier tipo de alimento si estos se contaminan con los gérmenes de salmonela. Por ejemplo, una persona que maneja alimentos y tiene salmonela puede pasar sus gérmenes a la comida que está preparando si no se lava bien las manos antes de tocarla.

¿Pueden los animales propagar la salmonela?

Sí. Los gérmenes de salmonela se han encontrado en el excremento (heces) de ambos, animales enfermos y aparentemente saludables (y hasta en personas que se ven saludables). Los animales domésticos y de granja más comunes, incluyendo aves (gallinas, gansos y demás aves), vacas, puercos, perros, gatos y reptiles (tortugas e iguanas) han tenido el germen. La salmonela también se ha encontrado en animales salvajes. Por lo tanto, es muy importante el lavarse bien las manos con agua y jabón después de haber tocado a estos animales.

¿Cómo puede saber con seguridad si tiene salmonelosis?

Su médico, enfermera o centro de salud deberá mandar una muestra de su excremento al laboratorio. En el laboratorio hacen que los gérmenes se reproduzcan y los analizan para ver si alguno de los gérmenes es salmonela. Al laboratorio le toma varios días el hacer esta prueba.

¿Cuál es el tratamiento para esta enfermedad?

Usualmente, las personas que tienen buena salud se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento. Se utilizan antibióticos para tratar la salmonelosis solamente en personas que tienen dificultad en combatir la enfermedad, tales como personas muy jóvenes, ancianos (mayores de edad) o que tienen problemas con su sistema inmunológico. Si las personas que son saludables toman antibióticos para combatir la salmonela, esto podría hacer que los gérmenes se quedaran en el cuerpo más tiempo de lo que se hubieran quedado si no hubieran tomado antibióticos. Si usted cree que tiene esta enfermedad, debe ver a su médico o ir a su centro de salud. Las personas que tienen diarrea o vómitos necesitan muchos líquidos.

¿Cómo puede prevenir la salmonelosis?

Lo más importante que debe recordar es que los gérmenes solamente pueden enfermarlo/a si los ingiere, y que los gérmenes se destruyen al lavarse bien las manos con agua y jabón, y cuando cocina completamente la comida (los alimentos). Tenga mucho cuidado cuando use productos derivados de animales, tales como huevos, aves, carnes y productos lácteos. Siga los consejos que le mencionamos más adelante; si se acostumbra a hacerlos parte de su rutina diaria, usted podrá prevenir no sólo la salmonelosis, sino también otras enfermedades:

- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de comer o de preparar comida, después de usar el inodoro, cambiado pañales y de haber tocado sus animales domésticos u otros animales (especialmente reptiles).
- Cocine completamente todas las comidas que son productos de animales, especialmente las aves y huevos. No coma huevos crudos o rotos, leche sin pasteurizar, u otros productos lácteos que no estén pasteurizados.
- Mantenga la comida que se comerá cruda, tales como los vegetales, en otro sitio donde no puedan ser contaminados por alimentos derivados de animales. Por ejemplo, lávese bien las manos, lave los utensilios de cocina y las superficies que han estado en contacto con carne cruda antes de hacer la ensalada.
- Debe evitar que los infantes o niños pequeños tengan contacto con reptiles, tales como las tortugas o iguanas. Si tienen contacto con éstas, deberá lavarle bien las manos con agua y jabón.
- Si usted está cuidando a una persona que tiene diarrea, lávese bien las manos con agua y jabón, también deberá lavarse las manos después de limpiar el baño, si ayudó a una persona a usar el inodoro, o si cambió pañales, ropa sucia o sábanas sucias.
- Si usted o su niño/a tiene diarrea continua (con o sin fiebre), o la diarrea es muy severa, llame a su médico o centro de salud para que le digan que debe hacer.

¿Hay algunas restricciones para las personas con salmonelosis?

Sí. Como la salmonelosis es una enfermedad que se puede propagar fácilmente a otras personas, la ley requiere que los proveedores de salud reporten los casos de salmonelosis al departamento de salubridad local.

Para proteger al público, las personas que tienen salmonelosis y que trabajan en sitios donde están en contacto con comida (alimentos), deberán quedarse fuera del trabajo hasta

que la diarrea haya desaparecido completamente y una prueba de laboratorio demuestre que no hay gérmenes de salmonela en el excremento. Si estas personas tienen diarrea y viven con alguien que tiene salmonelosis, también deberán demostrar que no tienen salmonela en el excremento. Los lugares relacionados con comidas incluyen restaurantes, tiendas de sandwiches (emparedados), cocinas en hospitales, supermercados, fábricas para el tratamiento de alimentos o productos lácteos. Esta ley también incluye a trabajadores en las escuelas, programas residenciales, centros de cuidado de niños y centros de salud los cuales alimentan, proporcionan higiene dental (lavan los dientes de las personas) o dan medicamentos a clientes.

¿Dónde puede obtener más información?

- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health)
División de Epidemiología (Division of Epidemiology) 617-983-6800
- Su departamento de sanidad local (your local board of health), enlistado en la guía telefónica bajo gobierno
- A través de su médico, enfermera o centro de salud

March 1997

Shigela

¿Qué es shigela (shigella)?

Shigela es un bacilo (una bacteria) que causa una enfermedad infecciosa (llamada "shigelosis" o "disentería bacilar") del intestino. Esta enfermedad se puede curar y la mayoría de las personas se mejoran rápidamente. Si la diarrea es muy severa puede causar deshidratación, la cual puede ser peligrosa en los niños pequeños, ancianos o personas con enfermedades crónicas. En casos raros, el germe puede causar problemas en otras partes del cuerpo.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son diarrea, fiebre, náusea, vómitos, calambres (retortijones) en el estómago y el hacer esfuerzo para poder evacuar. El excremento (heces) puede tener sangre, mucosidad o pus. En casos raros, los niños pequeños que tienen la enfermedad pueden tener convulsiones. Los síntomas pueden tardar hasta una semana en aparecer, pero por lo general aparecen entre 2 y 4 días después de haber ingerido los gérmenes. Los síntomas usualmente duran varios días, pero pueden durar por semanas.

¿Se enferman todas las personas que se han infectado?

No. Algunas personas infectadas tienen síntomas leves y otras ninguno. Sin embargo, estas personas pasan el germe por el excremento y pueden infectar a otras personas si no tienen cuidado.

¿Cómo se propaga la shigela?

Los gérmenes tienen que ser ingeridos para causar la enfermedad. La shigela por lo

general se propaga cuando las personas no se lavan bien las manos con agua y jabón después de usar el inodoro o cambiado un pañal. Las personas que tienen los gérmenes en sus manos pueden infectarse a sí mismos al comer, fumar, o al tocarse la boca. También pueden propagar el germe a cualquier persona o cosa que toquen, incluyendo los alimentos, los cuales pueden enfermar a otros si no se cocinan completamente para destruir los gérmenes.

En casos raros, los gérmenes de shigela también se pueden propagar a través de los estanques y piscinas que no contienen suficiente cloro. Los gérmenes de las personas que nadan en las piscinas o estanques, pueden vivir en el agua e infectar a otros nadadores al tragarse el agua o mojarse los labios.

¿Pueden los animales propagar la shigela?

Los animales domésticos, animales de granja y animales salvajes no pueden propagar estos gérmenes; solamente los monos y personas.

¿Cómo puede saber con seguridad si tiene shigela?

Su médico, enfermera o centro de salud debe mandar una muestra de su excremento al laboratorio. En el laboratorio hacen que los gérmenes se reproduzcan y los analizan para ver si alguno de los gérmenes es shigela. Al laboratorio le toma varios días el reproducir suficientes gérmenes para la prueba.

¿Cuál es el tratamiento para esta enfermedad?

Los antibióticos se utilizan para el tratamiento de la shigelosis. Si cree que tiene esta enfermedad, debe ver a su médico o ir a su centro de salud lo antes posible. Las personas con diarrea o vómitos necesitan tomar muchos líquidos.

¿Cómo puede prevenir la shigelosis?

Lo más importante que debe recordar es que los gérmenes de shigela solamente puede enfermarlo/a si usted los ingiere, y se destruyen al lavarse bien las manos con agua y jabón. Siga los consejos que le mencionamos en adelante; si se acostumbra hacerlos parte de su rutina diaria, usted podrá prevenir no sólo la shigelosis, sino también otras enfermedades:

- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de comer o de preparar la comida y después de usar el inodoro o cambiado pañales.
- Si usted está cuidando a una persona con diarrea, lávese bien las manos con agua y jabón después de limpiar el baño o de ayudar a la persona a usar el inodoro y de haber cambiado pañales, ropa o sábanas sucias.
- No comparta comidas, bebidas, cucharas o sorbetos.
- Si usted tiene un niño/a con diarrea en un centro de cuidado de niños, dígaselo a las personas encargadas para que ellas se aseguren de que los otros niños no se contagien.
- No permita que ninguna persona con diarrea use su piscina o nade en un estanque mientras estén enfermas. Tenga mucho cuidado con los niños pequeños, aunque usen pañales.

- Si usted o su niño/a tiene diarrea continua (con o sin fiebre), o la diarrea es muy severa, llame a su médico o centro de salud para que le digan que debe hacer.

¿Hay algunas regulaciones de salud para las personas con shigelosis?

Sí. Como la shigelosis es una enfermedad que se puede propagar fácilmente a otras personas, la ley requiere que los proveedores de salud reporten los casos de shigelosis al departamento de salubridad local.

Para proteger al público, las personas que tienen shigelosis y que trabajan en sitios donde están en contacto con comida (alimentos), deberán quedarse fuera del trabajo hasta que la diarrea haya desaparecido completamente y una prueba de laboratorio demuestre que no hay gérmenes de shigela en el excremento. Si estas personas tienen diarrea y viven con una persona que tiene shigelosis, también deberán demostrar que no tienen gérmenes de shigela en el excremento. Los lugares relacionados con comidas incluyen restaurantes, tiendas de sandwiches (emparedados), cocinas en hospitales, supermercados, fábricas para el tratamiento de comidas o productos lácteos. Esta ley también incluye a trabajadores en las escuelas, programas residenciales, centros de cuidado de niños y centros de salud los cuales alimentan, proporcionan higiene dental (lavan los dientes de las personas) o dan medicamentos a clientes.

¿Dónde puede obtener más información?

- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health)
División de Epidemiología (Division of Epidemiology) 617-983-6800
- Su departamento de sanidad local (your local board of health), enlistado en la guía telefónica bajo gobierno
- A través de su médico, enfermera o centro de salud

March 1997
